



# 令和5年度 第3回 健康づくり料理講習会



\*テーマ\* 「夏バテ予防メニュー」

☆…ビタミンB1が多い食材

◇…ビタミンB2が多い食材

△…ビタミンCが多い食材

## 【主食・主菜・副菜】 タコライス

### 材料(2人分)

〈麦ご飯(300g)〉  
 精白米 … 100g  
 押麦 … 40g  
 水(米150ml+米粒麦80ml)

### 〈タコミート〉

☆◇	豚ひき肉	…	80g
A	たまねぎ	…	1/4個
	大豆水煮	…	40g
△	にんじん	…	20g
	パプリカ(赤)	…	1/8個
B	ピーマン	…	1/2個
	にんにく	…	2g
	しょうが	…	2g
	サラダ油	…	小さじ1
	トマトケチャップ	…	大さじ2
	濃口醤油	…	小さじ1/2
	ウスターソース	…	小さじ1
	こしょう	…	少々
	カレー粉	…	小さじ1/2
	チリパウダー	…	小さじ1/2
	レタス	…	1枚
	トマト	…	1/3個
	シュレットチーズ(生食用)	…	10g

### 作り方

主食:1.5つ

主菜:1つ

副菜:2つ

- ① 米をとぎ、押麦と分量の水を入れ、30分以上浸水し、炊く。  
※白米は通常の水加減。押麦は、重量に対して2倍の水を加える。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ Aは粗みじん切りにする。
- ④ フライパンに油をしき、②を加え、香りがたったら中火にし、豚肉とたまねぎを加えて炒める。
- ⑤ にんじん、ピーマン、パプリカを加える。
- ⑥ 大豆を加える。
- ⑦ Bを加え、味を調える。
- ⑧ レタスは細切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ⑨ 麦ご飯、レタス、タコミート、トマト、チーズの順に盛り付ける。

Memo



## 【副菜】 もずくスープ

### 材料(2人分)

もずく	…	30g
えのきたけ	…	小1/2PC
A { もやし	…	20g
オクラ	…	2本
水		300mL
鶏がらだし	…	小さじ1と1/2
濃口醤油	…	小さじ1
穀物酢	…	小さじ2
いりごま(白)	…	小さじ1

### 作り方

副菜:1つ

- ① もずくは水でさっと洗う。
- ② えのきは半分に切る。  
オクラは塩ゆでし、1cm幅に切る。
- ③ 鍋にだしを入れ、もやし、えのき、を加え煮る。
- ④ オクラ、もずく、いりごまを加える。
- ⑤ 火を止め、穀物酢を入れる。

## 【デザート】 フローズンヨーグルト

### 材料(2人分)

◇ヨーグルト(全脂肪無糖)	…	140g
バナナ	…	大1/2本
はちみつ	…	小さじ2
チャック付きポリ袋	…	L1枚

### 作り方

牛乳・乳製品:1つ

- ① バナナを切る。
- ② 袋にバナナ、ヨーグルト、はちみつを入れ、混ぜる。
- ③ 冷凍庫で凍らせる。(1~2時間程度)

## 夏バテ予防のために摂りたい栄養素

### たんぱく質

体をつくるもとになります。良質なたんぱく質を意識して取りましょう！  
(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品 など)

### ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに変換するのに必要です。アリシンと一緒に摂ると吸収率UP！  
(ビタミンB1: 豚肉、うなぎ、玄米 など)  
(アリシン: にら、ねぎ、にんにく など)

### ビタミンB2

脂質を体内でエネルギーに変換するのに必要です。  
(レバー、納豆、卵、あさり など)

### ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用があります。暑さ・紫外線・気温差・ストレス・睡眠不足などにより消費が高まり、不足すると疲れを感じやすくなります。  
(野菜、果物 など)

### ミネラル

細胞や臓器の働き、神経の伝達、歯や骨の形成などに必要です。夏場は汗をかくと水分と共にミネラルが失われ、不足しがちになります。

### クエン酸

疲労の原因となる乳酸を分解し、新陳代謝を促進する働きがあります。胃酸の働きを助けて食欲を促進させる効果があります。  
(柑橘類、梅干し、酢 など)

# 食事バランスガイドを使ってみよう！

## 食事バランスガイドって？

●「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらいいかをわかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りなかったり、どれかが多すぎるとコマは倒れてしまいます。

●コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表現しています。コマが回転しているのは、しっかり身体を動かすことの必要性を表します。

●しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい・・ということにはなりません。以下、数え方の目安です。

### 主食 ごはん、パン、麺・パスタ

1つの基準=主材料の穀物に含まれる炭水化物約40g

おにぎり1個が「1つ」の基準です。大盛りごはんは2つくらい、めんやパスタは2つくらいです。

- 1つ ごはん小盛り1杯  
おにぎり(1個)  
食パン(1枚)
- 1.5つ ごはん 1杯  
(お茶碗中盛り)
- 2つ うどん、もりそば、ラーメン パスタ 1杯

### 副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理

1つの基準=主材料の野菜などの重量約70g

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらいです。中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)野菜ジュース(100%)1本(のみきりサイズ)は1つくらいです。

- 1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし、具だくさんみそ汁  
(一皿) (小鉢1つ) (一杯)
- 2つ 野菜の煮物、野菜いため  
(中皿一皿)

### 主菜 肉、魚、卵、大豆料理

1つの基準=主材料の肉、魚、卵、大豆製品に含まれるたんぱく質6g

卵1個の料理は1つくらい、魚料理は2つくらい、肉料理は3つくらいがおおよその目安です。

- 1つ 目玉焼き、冷やっこ  
(小鉢一皿)
- 2つ 焼き魚(1尾)、刺身  
(魚料理一人前くらい)
- 3つ ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き  
(肉料理一人前くらい)

### 牛乳・乳製品

1つの基準=主材に含まれるカルシウム約100mg

- 1つ ヨーグルト(1パック)、プロセスチーズ(1枚)

- 2つ 牛乳ビン1本分(約200ml)

### 果物

1つの基準=重量約100g

- 1つ みかん1個、もも1個、りんご半分、果汁100%ジュース1本

### 1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理

カレーライスなどの、ごはんも野菜も肉も入っている料理は、主食、副菜、主菜にわけて数えます。

\*上の各料理グループの数え方と比べて、自分の食べたカレーのごはん、野菜、お肉の量を考えて見ましょう！

(例) カレーライス

ごはんが大盛り1杯(小盛り2杯)分くらい→ごはん大盛り一杯は主食2つ→主食2つ

具の野菜が全部で小鉢一皿分くらい→小鉢一皿の野菜は副菜1つなので→副菜1つ

肉が全部で普通の肉料理の約3分の一人前→普通肉料理1人前は主菜3つ。その1/3なので→主菜1つ

なので、この場合は、**主食2つ、副菜1つ、主菜1つ**をとったことになります。

### 菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースは食事の楽しみとして大切ですが、栄養素をとることだけから考えれば必ずしも食べなくてもいいものです。ですから、「いくつ」食べましょうという推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが目安になります。

約200kcalの目安：どら焼き1個、せんべい3~4枚、ポテトチップス半袋、ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合、甘い飲み物コップ2杯半

# 1日に必要なエネルギーと「摂取の目安」

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物	女性	
6~9才	低い	1400~ 2000	4~5	5~6	3~4	2 ※2~3	2	6~9才	70才以上
70才以上								10~11才	12~17才
10~11才	ふつう 以上	2200 ±200 <b>基本形</b>	5~7	5~6	3~5	2 ※2~3	2	低い	
12~17才	18~69才							ふつう 以上	
18~69才	ふつう 以上	2400~ 3000	6~8	6~7	4~6	2~3 ※2~4	2~3		

単位:つ(SV)  
SVとはサービング  
(食事の提供量)の略

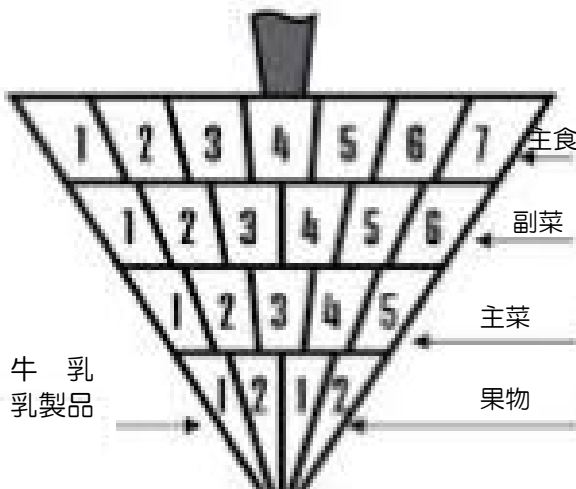
身体活動量 「低い」………1日のうち座っていることがほとんど  
「ふつう以上」……「低い」にあてはまらない人  
・強いスポーツ等を行っている場合は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、  
身体活動の程度に応じて適宜調整しましょう。

※牛乳・乳製品の学校給食を含めた子ども向けの摂取量は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。

## 1日の適量は？

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

## 食べた数のコマを塗ってみましょう？



献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
タコライス	432	16.7	12.6	69.4	1.4
もずくスープ	28	1.8	0.7	4.5	1.4
フローズン ヨーグルト	99	3.0	2.2	18.2	0.1
合計	559	21.5	15.5	92.1	2.9